



Hak cipta dan penggunaan kembali:

Lisensi ini mengizinkan setiap orang untuk mengubah, memperbaiki, dan membuat ciptaan turunan bukan untuk kepentingan komersial, selama anda mencantumkan nama penulis dan melisensikan ciptaan turunan dengan syarat yang serupa dengan ciptaan asli.

Copyright and reuse:

This license lets you remix, tweak, and build upon work non-commercially, as long as you credit the origin creator and license it on your new creations under the identical terms.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Naomi Tobing, psikolog, menyatakan bahwa masyarakat di Indonesia yang memiliki masalah mengelola amarah mengalami peningkatan setiap tahun. (Tobing, wawancara pribadi, 18 Februari 2020). Masalah mengelola amarah ini sering dialami oleh remaja hingga dewasa muda. Pendapat ini diperkuat oleh dr. Anastasia., Sp.Kj. yang menyatakan bahwa di masa ini tuntutan dan tekanan semakin tinggi sehingga sulit untuk mengelola amarah dengan baik (Anastasia, wawancara pribadi, 16 Maret 2020).

Penulis melakukan survey terhadap 115 responden remaja hingga dewasa muda untuk meneliti kecenderungan yang dilakukan responden saat marah. Hasil survey menunjukkan bahwa 77,5% responden memendam amarah. Padahal, menurut Fiona Damanik, memendam amarah adalah bukti ketidakmampuan mengelola emosi. Berdasarkan pengamatan ini penulis menganalisa bahwa tingkat pengelolaan amarah sampel masih cukup rendah (Damanik, wawancara pribadi, 29 Januari 2020).

Pengelolaan amarah yang buruk dapat berdampak buruk pada kondisi psikis bahkan fisik seseorang. dr. Anastasia., Sp.Kj. menyatakan bahwa memendam amarah terus menerus dapat membuat seseorang menderita penyakit mental dan fisik. Hal ini karena memendam amarah terus menerus dapat mengganggu sistem *neurotransmitter* seseorang dan dapat menyebabkan gejala

seperti sakit kepala yang berkepanjangan, hipertensi, dan depresi (Anastasia, wawancara pribadi, 16 Maret 2020).

Presentase tinggi pada masyarakat yang memendam amarah menunjukkan bahwa pengetahuan akan bahaya pengelolaan amarah yang buruk masih rendah. Sebelum berkembang menjadi penyakit yang dapat berdampak buruk, masyarakat perlu memahami metode *anger management*. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah media informasi yang memberikan informasi jelas tentang pengelolaan amarah yang baik untuk membantu masyarakat memahami metode *anger management*. Berdasarkan permasalahan dan data yang penulis dapatkan, penulis memutuskan untuk membuat media informasi berupa *practical guide anger management*. Penulis berharap *practical guide* ini dapat menjadi solusi informasi yang tepat untuk membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat guna mampu mengelola amarah dengan lebih bijak dalam kehidupan.

1.2. Rumusan Masalah

1. Bagaimana merancang *practical guide anger management*?

1.3. Batasan Masalah

Penulis menentukan batasan masalah untuk lebih memfokuskan permasalahan menjadi lebih spesifik dengan batasan masalah sebagai berikut:

a. Demografis

1. Jenis Kelamin: Laki-laki dan perempuan
2. Usia: 17-25 tahun

3. Pendidikan: Minimal SMA

4. Kelas ekonomi: SES A-B

b. Geografis

Penulis menargetkan pada masyarakat di seluruh Indonesia.

c. Psikografis

Masyarakat yang memiliki kesulitan dalam mengelola emosi dan cenderung memendam amarah.

1.4. Tujuan Tugas Akhir

Tujuan Tugas Akhir ini adalah merancang *practical guide anger management* supaya dapat membantu masyarakat agar dapat mengelola amarah dengan baik.

1.5. Manfaat Tugas Akhir

Manfaat dari perancangan media informasi yang penulis lakukan adalah:

a. Bagi penulis

Dalam proses perancangan Tugas Akhir ini, penulis belajar untuk mengelola amarah dengan baik, serta mengaplikasikan ilmu yang penulis dapat selama proses perkuliahan untuk peka terhadap masalah yang sedang terjadi di masyarakat. Kepekaan ini kemudian menjadi dasar bagi penulis untuk mengimplementasikan ilmu yang penulis dapatkan selama kuliah untuk merancang solusi tepat guna untuk masalah yang tengah berlangsung dengan urgensi yang jelas.

b. Bagi Orang Lain

Perancangan yang penulis lakukan diharapkan dapat menjadi media informasi yang jelas bagi masyarakat yang belum memahami metode *anger management* untuk dapat memahami metode mengelola amarah yang baik sehingga terhindar dari dampak negatif yang dapat ditimbulkan bila memendam amarah.

c. Bagi Universitas

Penulis berharap perancangan media informasi *anger management* ini dapat menjadi media referensi bagi mahasiswa yang tengah menjalankan tugas akhir dengan topik serupa di kemudian hari.